

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY SHAMING* DENGAN CITRA TUBUH PELAJAR DI
SMK DARUSSALAM KOTA MAKASSAR**

*Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



Oleh :

SITTI NURHALIZAH WULANDANI

C12116328

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

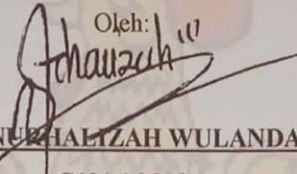
2020

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

“Hubungan *Body Shaming* dengan Citra Tubuh Pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar”

Oleh:



SITTI NURHALIZAH WULANDANI

C121 16 328

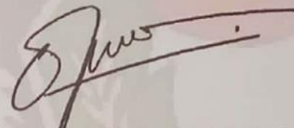
Skripsi ini diterima dan disetujui untuk diajukan di depan tim penguji skripsi.

Pembimbing I



Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si
NIP. 19680421 200112 2 002

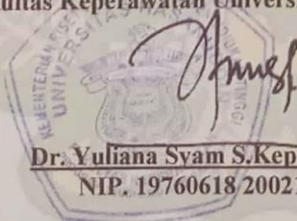
Pembimbing II



Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN
NIP. 19801215 201212 1 003

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin**



Dr. Yuliana Syam S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 19760618 200212 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

“Hubungan *Body Shaming* dengan Citra Tubuh Pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar”

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir

Hari/Tanggal : Kamis/26 November 2020
Puku : 08.00 – 10.00 WITA


Oleh:

SITTI NURHALIZAH WULANDANI
C12116328

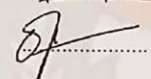
Dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

Pembimbing I : Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si

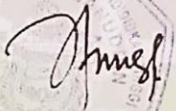


Pembimbing II : Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN



Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Dr. Yuliana Syam S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 19760618 200212 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Sitti Nurhalizah Wulandani

N I M : C12116328

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 11 November 2020

Yang membuat pernyataan,



Sitti Nurhalizah Wulandani

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT., karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Shaming* dengan Citra Tubuh Pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar”. Tidak lupa pula salam dan shalawat senantiasa tercurahkan untuk baginda Rasulullah *Shallallahu 'alaihi Wa Sallam*, keluarga, dan para sahabat beliau.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan kesalahan di dalam penulisan skripsi ini dan semua itu tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta, **Ayahanda Basuki Rakhmad, A.Md dan Ibunda Sawiyah, A.Md** yang telah banyak mencurahkan rasa cinta dan sayangnya yang tak ternilai selama ini serta selalu memberikan dukungan beserta do'a dalam setiap langkah hidup penulis.

Dengan segala hormat, tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Prof. Dr. Dwia Aries Tina Pulubuhu, MA.**, selaku Rektor Universitas Hasanuddin.
2. **Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si**, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin beserta staf dan karyawannya.
3. **Ibu Dr.Yuliana Syam, S.Kp., Ns., M.Si** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
4. **Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si**, selaku pembimbing I dan **Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN.** selaku pembimbing II yang telah banyak

memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh Dosen, Staf Akademik (**Pak Syarif, Pak Syamsu, Pak Makmur, Pak Raba, Pak Ahmad, Pak Yono, Pak Umar, Pak Sira**), Staf Perpustakaan Fakultas Keperawatan (**Bunda Awang**) dan Perpustakaan Pusat Universitas Hasanuddin.
6. Seluruh pihak dari SMK Darussalam Kota Makassar yang turut serta membantu serta berpartisipasi dalam penelitian ini (**Bu Mia, Bu Mauren**).
7. Seluruh keluarga besar saya dari **H. Pahani** dan **Dingun Somadi** yang memberikan dukungan serta do'anya terkhusus **mother, bapak, mamang Amet dan keluarganya**.
8. Pimpinan tempat saya bekerja di klinik **dr. Adharia, Sp.KK., M.Kes**, di klinik LKC DD Sulsel (**Pak Asdin**) dan Rumah Tahfidz Nurul Yaqin dan TPQ Nurul Yaqin (**Ustadz Hariman Hafi, S.Ag., M.Pd.I** dan **Bu Nur Aeni, ST.**).
9. Semua pihak penanggungjawab dan pengelola **Beasiswa PPA** dan **Beasiswa BAZNAS** yang membantu membiayai kuliah saya sampai saat ini.
10. Rekan-rekan organisasi **IRAMANY, BKPRMI, H2S, FMC BAZNAS UH, Relawan Pendidikan BAZNAS Makassar, Rumah Sehat BAZNAS Makassar, Dompot Dhuafa Volunteer Sulsel, Layanan Kesehatan Cuma-Cuma DD Sulsel dan DD Sulsel**.
11. Rekan sejawat **Ners A 2016 dan 2014 (Desak, Kak Yunisa, Sri, Leny, Shahnaz), Posko Rembon, Geng Lembanna, Geng Anak Sultan** dan sahabat saya tercinta (**Alma, Fitri & Fatma**).

Semoga Allah SWT melipat gandakan pahala semua pihak yang telah memberi bantuan, dukungan, serta doanya kepada penulis. *Amiin yaa Rabbal'alamiin.*

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Makassar, 19 November 2019

Sitti Nurhalizah Wulandani

ABSTRAK

SITTI NURHALIZAH WULANDANI. C12116328. HUBUNGAN *BODY SHAMING* DENGAN CITRA TUBUH PELAJAR DI SMK DARUSSALAM KOTA MAKASSAR.

Dibimbing oleh Ariyanti Saleh dan Akbar Harisa

Latar belakang: Tindakan *bullying* merupakan salah satu bentuk negatif perlakuan *body shaming*. Banyaknya dampak negatif akibat *body shaming* pada beberapa pelajar menjadi dasar alasan pentingnya mengkaji kejadian *body shaming* di sekolah, salah satunya SMK Darussalam Kota Makassar.

Tujuan: Mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body shaming* dengan citra tubuh pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar serta mengetahui sifat dari hubungan tersebut.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif bersifat *survei analitik*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *cross-sectional study* dengan teknik sampling *non-probability sampling* dengan metode sampling *quota sampling*. Pengukuran dilakukan menggunakan instrument penelitian kuesioner *body shaming* dan kuesioner citra tubuh dilakukan pada 48 pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar.

Hasil: Sebanyak 42 pelajar (87.5%) di SMK Darussalam Kota Makassar tidak mengalami kejadian *body shaming* dengan tanggapan perasaan terbanyak yakni merasa biasa saja sebanyak 15 pelajar (31.2%). Sedangkan gambaran nilai citra tubuh dominan pelajar adalah memiliki citra tubuh positif sebanyak 42 pelajar (87.5%)

Kesimpulan: Hasil uji statistic diperoleh $p = 0.001$ yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body shaming* dengan citra tubuh pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar.

Kata Kunci: *body shaming, citra tubuh, body image, pelajar*

Kepustakaan: 21 kepustakaan (2013-2019)

ABSTRACT

SITTI NURHALIZAH WULANDANI. C12116328. THE RELATIONSHIP OF BODY SHAMING WITH STUDENTS 'BODY IMAGE IN DARUSSALAM VOCATIONAL SCHOOL, MAKASSAR CITY.

Supervised by Ariyanti Saleh and Akbar Harisa

Background: Bullying is a negative form of body shaming treatment. The number of negative impacts due to body shaming on several students is the basis for the importance of studying the incidence of body shaming in schools, one of which is SMK Darussalam Makassar City.

Objective: To determine whether or not there is a relationship between body shaming and body image of students at SMK Darussalam Makassar City and to know the nature of this relationship.

Methods: This research is a quantitative research with an analytical survey character. Sampling was carried out using a cross-sectional study method with a sampling technique of non-probability sampling with a sampling quota sampling method. Measurements were carried out using a research instrument body shaming questionnaire and body image questionnaire conducted on 48 students at SMK Darussalam Makassar City.

Results: As many as 42 students (87.5%) at SMK Darussalam Makassar City did not experience body shaming events with the most feeling responses, namely feeling normal as many as 15 students (31.2%). While the image of the dominant body image value of students is having a positive body image as many as 42 students (87.5%)

Conclusion: The statistical test results obtained $p = 0.001$ which indicates a positive and significant relationship between body shaming and body image of students at SMK Darussalam Makassar City.

Keywords: body shaming, body image, body image, students

Literature: 21 literatures (2013-2019)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSEYUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Pustaka <i>Body Shaming</i>	6
1. Definisi <i>Body Shaming</i>	6
2. Jenis-jenis <i>Body Shaming</i>	6
3. Bentuk <i>Body Shaming</i>	7
4. Dampak <i>Body Shaming</i>	8
5. Cara Mengatasi Dampak <i>Body Shaming</i>	8
B. Tinjauan Pustaka Citra Tubuh	10
1. Definisi Konsep Diri	10

2. Dimensi Konsep Diri.....	10
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsep Diri	13
4. Definisi Citra Tubuh.....	14
5. Aspek-Aspek Citra Tubuh	15
6. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Citra Tubuh.....	17
7. Citra Tubuh Positif dan Citra Tubuh Negatif	18
8. Citra Tubuh Remaja	19
C. Tinjauan Pustaka Remaja	19
1. Pengertian Remaja	19
2. Kategori Usia Remaja	20
3. Ciri-Ciri Remaja.....	21
4. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja.....	22
5. Perkembangan Kognitif dan Bahasa Remaja	22
6. Perkembangan Emosional Remaja.....	23
7. Perkembangan Sosial Remaja.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP.....	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Hipotesis	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	29

1. Populasi	29
2. Sampel	29
3. Teknik Sampling	30
4. Besar Sampel	30
D. Alur Penelitian	31
E. Variabel Penelitian	32
1. Identifikasi Variabel	32
2. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	37
F. Pengolahan dan Analisa Data	38
1. Instrumen Penelitian	38
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
3. Metode Pengumpulan Data	43
4. Pengolahan Data	44
G. Etik Penelitian	45
1. <i>Respect for Persons</i>	45
2. <i>Beneficience</i> dan <i>non maleficence</i>	45
3. <i>Justice</i>	45
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Karakteristik Responden	47
2. Distribusi Jawaban Kuesioner <i>Body Shaming</i>	50
3. Distribusi Nilai Citra Tubuh Responden	54
4. Hubungan <i>Body Shaming</i> dan Citra Tubuh	58
B. Pembahasan	60
1. Karakteristik Responden Pelajar SMK Darussalam Makassar	61

2. Gambaran <i>Body Shaming</i> Pelajar di SMK Darussalam Makassar...	65
3. Gambaran Citra Tubuh Pelajar di SMK Darussalam Makassar	66
4. Hubungan <i>Body Shaming</i> dengan Citra Tubuh Pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar	66
C. Keterbatasan Penelitian	67
BAB VI PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori Usia Remaja Menurut Departemen Kesehatan.....	20-21
Tabel 2.2	Ciri Remaja Berdasarkan Kategori Remaja	21-22
Tabel 4.1	Langkah Penelitian Survei Analitik	28
Tabel 4.2	Uji Reliabilitas Kuesioner <i>Body Shaming</i> dengan Kuesioner Tubuh	43
Tabel 5.1	Karakteristik Responden di SMK Darussalam Kota Makassar	47-48
Tabel 5.2	Distribusi Kuesioner <i>Body Shaming</i>	51-53
Tabel 5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Kejadian <i>Body Shaming</i>	51-53
Tabel 5.4	Distribusi Kuesioner Citra Tubuh Negatif	54-55
Tabel 5.5	Distribusi Kuesioner Citra Tubuh Positif	56
Tabel 5.6	Distribusi Pelajar Berdasarkan Tingkatan Citra Tubuh.....	57
Tabel 5.7	Kriteria Koefisien Relasi.....	58
Tabel 5.8	Korelasi Variabel <i>Body Shaming</i> dengan Variabel Citra Tubuh	58
Tabel 5.9	<i>Crosstabulation Body Shaming</i> dan Citra Tubuh	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 4.1	Rumus Penentuan Besaran Sampel Metode <i>Quota Sampling</i> ...	30
Gambar 4.2	Alur Penelitian.....	31
Gambar 5.1	Diagram Lingkaran Distribusi Pelajar Berdasar Kejadian <i>Body Shaming</i>	54
Gambar 5.2	Diagram Lingkaran Distribusi Pelajar Berdasarkan Citra Tubuh	31
Gambar 5.3	Gambar Diagram Batang Hubungan <i>Body Shaming</i> dengan Citra Tubuh menggunakan Uji <i>Chi Square</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar Penjelasan Responden	74
Lampiran 2.	Lembar Persetujuan Responden	75
Lampiran 3.	Data Karakteristik Responden	76
Lampiran 4.	Uji Validitas Kuesioner <i>Body Shaming</i>	77 – 80
Lampiran 5.	Uji Validitas Kuesioner Citra Tubuh	81 – 84
Lampiran 6.	Uji Reliabilitas Kuesioner	85
Lampiran 7.	Kuesioner <i>Body Shaming</i> (Valid dan Reliabel)	86 – 87
Lampiran 8.	Kuesioner Citra Tubuh (Valid dan Reliabel)	88
Lampiran 9.	<i>Frequencies Table</i>	89 – 90
Lampiran 10.	<i>Frequency Table</i> “Karakteristik Pelajar”	91 – 94
Lampiran 11.	<i>Frequency Table</i> “ <i>Body Shaming</i> ”	95–102
Lampiran 12.	<i>Frequency Table</i> “Citra Tubuh”	103-106
Lampiran 13.	Master Tabel Keseluruhan.....	107-109
Lampiran 14.	Master Tabel Kuesioner <i>Body Shaming</i>	110-112
Lampiran 15.	Master Tabel Kuesioner Citra Tubuh	113-115
Lampiran 16.	Analisa Deskriptif	116
Lampiran 17.	Distribusi Responden Berdasar Kategori Kuesioner <i>Body Shaming dan Citra Tubuh</i>	117

Lampiran 18. Uji <i>Chi Square</i> Korelasi <i>Body Shaming</i> dan Citra Tubuh	118
Lampiran 19. Surat-surat	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komentar atau tanggapan yang berupa ejekan halus terkait bentuk tubuh yang didasarkan pada standar ideal yang ada biasa disebut dengan istilah *body shaming* (Sakinah, 2018) atau secara singkat *body shaming* dapat diartikan sebagai tanggapan terhadap citra tubuh (Rismajayanthi & Priyanto, 2018). Tanggapan berupa ejekan tersebut merupakan salah satu bagian dari jenis *bullying*. *Bullying* atau aksi-aksi negatif seperti ejekan, cemoohan, dan olok-olok merupakan salah satu bentuk verbal/non-fisik yang mengancam aspek kehidupan seseorang yang berisi kekurangan baik itu secara sosial, ekonomi, maupun fisik, namun tidak sedikit dari topik ejekan yang ada kebanyakan berbicara terkait kekurangan fisik. Tanggapan tersebut secara tidak langsung memberi pengaruh pada psikis, salah satunya memberikan pengaruh terhadap citra tubuh seseorang yang menyebabkan terjadinya penurunan kepercayaan diri seseorang sehingga menjadikan citra tubuh seseorang menjadi negatif (Prameswari & Tohir, 2018). Terlebih pada remaja, yang merupakan masa rentan dimana pada usia ini emosi remaja masih labil, tertantang untuk mencoba sesuatu yang baru (bersifat positif maupun negatif), dan mulai berpikir terkait bagaimana bentuk tubuhnya (Herniyanti, 2019).

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2016), terjadi beberapa kasus *bullying* yang melibatkan anak baik anak yang menjadi korban maupun yang menjadi pelaku *bullying* dengan total 43 kasus untuk provinsi Sulawesi Selatan yang menempati urutan ke 24 dari 43 provinsi di Indonesia pada tahun 2011 sampai dengan tahun 2016. Selain itu keterangan dari Guru BK SMK Darussalam Kota Makassar, setidaknya terdapat 2-3 kasus perkelahian setiap 2 bulan akibat saling mengejek. Tiga

diantara total lima kasus akibat ejekan yang terdata selama 6 bulan terakhir merupakan perkelahian dengan ejekan terkait fisik. Terlihat jelas bahwa kejadian *body shaming* menyumbang lebih dari 50% alasan perseteruan pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar. Selain itu tercatat satu pelajar, sebutlah pelajar A yang merupakan korban dari perseteruan pindah sekolah dan dua korban lainnya (pelajar B dan pelajar C) masih tetap lanjut bersekolah di SMK Darussalam Kota Makassar. Berdasar laporan wali kelas dan beberapa teman, pelajar B mengalami penurunan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi di sekolah karena merasa malu dengan penampilan tubuhnya yang selalu menjadi pusat perhatian ejekan tanpa melakukan perubahan yang berarti untuk penampilan fisik. Lain halnya dengan pelajar C, berdasar hasil pengamatan peneliti dan laporan salah satu teman terdekatnya, ia terlihat berupaya memperbaiki penampilannya dengan mengganti penggunaan kacamata besar miliknya dengan penggunaan *softlens* khusus mata minus, menabuhkan bedak untuk menutupi kulitnya yang berminyak dan kusam, serta mengoleskan *lipbalm* ke bibirnya agar tidak tampak pucat.

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang mengungkapkan *body shaming* memberikan beberapa dampak, diantaranya secara umum ada yang memberi dampak positif, dampak negatif bahkan tidak mendapat dampak apa-apa. Dampak positif dari *body shaming* yakni membuat orang yang mendapat perlakuan tersebut termotivasi untuk menjadi lebih baik (Rahayu, 2019). Lain lagi halnya untuk kasus yang dialami oleh Tn.A (25 tahun) dan Tn. F (17 tahun) yang tidak merasakan dampak apa-apa setelah menjadi korban *body shaming* secara berulang karena sejak awal mereka berdua telah menanamkan sifat penerimaan terhadap kekurangan diri yang dimiliki masing-masing (Sakinah, 2018). Di lain sisi, *body shaming* tentunya menimbulkan efek negatif, yakni salah satunya adalah perasaan malu berlebih pada dirinya sendiri (Tuti Mariana Damanik, 2018). Berdasar latar belakang di atas yang memperlihatkan beberapa dampak dari *body shaming* pada citra tubuh korbannya, maka penulis tertarik untuk

mengambil fenomena *body shaming* ini sebagai dasar penelitian guna melihat ada atau tidaknya hubungan fenomena tersebut dengan citra tubuh pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar dan seberapa kuat hubungan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Gambaran *body shaming* yang menyumbang lebih dari 50% dari total lima kasus yang ada akibat ejekan, membuat hal ini menjadi perhatian khusus bagi peneliti. Berdasar dari beberapa laporan, dampak akibat adanya *body shaming* pada korban yang sejatinya dialami oleh pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar, satu diantaranya memilih untuk menghindar dengan pindah di sekolah lain dan sisanya memilih bertahan namun dengan keadaan yang berdampak pada psikis. Salah satu diantaranya terlihat menarik diri dari eksistensi karena semakin malu dengan penampilan fisik yang menurutnya sangat kurang dan tidak layak untuk dijadikan pusat perhatian, sedangkan yang satunya terlihat mulai belajar mencintai dirinya sendiri dengan melakukan beberapa perawatan untuk *upgrade* penampilan fisik biar terlihat lebih menarik.

Dari adanya beberapa dampak *body shaming* dengan citra tubuh pada beberapa pelajar yang menjadi korbannya peneliti merumuskan beberapa rumusan masalah, yakni bagaimana sebenarnya gambaran *body shaming*, gambaran citra tubuh dan seberapa erat hubungan antara kedua hal tersebut (*body shaming* dengan citra tubuh) pada pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan *body shaming* dengan citra tubuh pelajar.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kerakateristik pelajar yang mengalami kejadian *body shaming* berdasarkan tempat lahir, jenis kelamin, umur, kelas,

jurusan, suku/bangsa, *indeks massa tubuh*, agama, urutan kelahiran, jumlah saudara, status tempat tinggal, status ayah dan ibu, status pertemanan, jenis perlakuan *body shaming* yang diterima dan perasaan mendapat perlakuan *body shaming*.

- b. Diketahui gambaran *body shaming* pelajar.
- c. Diketahui gambaran citra tubuh pelajar.
- d. Diketahui hubungan *body shaming* dengan citra tubuh pelajar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu ilmu pengetahuan bahwa objektifikasi diri yang berlebih memberi dampak tidak baik pada kesehatan mental dan sebagai bahan referensi serta bahan evaluasi khususnya dalam hal fenomena *body shaming* yang berdampak pada citra tubuh pelajar di SMK Darussalam Kota Makassar sehingga dapat menjadi acuan dan tolak ukur di keperawatan, khususnya bidang pelayanan keperawatan kejiwaan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelajar yang mengalami *body shaming*

Hasil penelitian ini diharapkan membantu mereka menyadari penilaian tubuh mereka, dampak dari *body shaming* pada citra tubuh mereka yang berujung pada gangguan kepercayaan diri. Kemudian mampu membuat mereka menerima keadaan fisiknya dan tidak melakukan sesuatu yang merugikan diri sendiri, serta mampu meningkatkan citra tubuh yang dimiliki agar nantinya diri mereka tidak terpengaruh oleh adanya fenomena tersebut.

- b. Bagi pelajar yang menjadi pelaku *body shaming*

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menyadarkan para pelaku, khususnya dari kalangan pelajar bahwa tanggapan maupun komentar mereka terkait penilaian terhadap fisik seseorang di

merupakan tindakan serius yang memberi dampak. Sehingga dengan adanya penelitian ini, diharapkan mereka dan atau kita semua bisa menjadi lebih bijak dalam memberikan komentar, khususnya terkait bentuk tubuh seseorang.

c. Bagi masyarakat dan tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membuat masyarakat memberi perhatian lebih atas adanya fenomena *body shaming* ini dan apa saja dampaknya agar menjadi refleksi atas tindakan yang akan diperbuat pada tubuhnya apabila mengalami fenomena ini.

d. Bagi pengembangan sumber daya manusia

Hasil penelitian ini mampu menjadi masukan dalam bidang keperawatan, khususnya keperawatan bagian kejiwaan bahwa fenomena ini merupakan urgensi dari masalah kejiwaan yang akan ditimbulkannya.

e. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi untuk pengembangan fenomena sejenis lainnya dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka *Body Shaming*

1. Definisi *Body Shaming*

Salah satu tindakan yang marak terjadi di kalangan masyarakat akhir-akhir ini adalah penghinaan citra tubuh atau biasa dikenal dengan istilah *body shaming* (Rismajyanthi & Priyanto, 2018). *Body shaming* merupakan perilaku menghina bentuk fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal yang merupakan salah satu kategori tindakan *bullying* non-fisik (Sakinah, 2018). *Bullying* yang merupakan perilaku agresi berulang berupa penindasan, risak, atau perundungan yang dilakukan perorangan atau secara berkelompok dengan tujuan merendahkan (Saifurrohman, 2016). Perilaku ini sering terjadi dan dapat menimbulkan trauma, *eating disorder*, *body dysmorphia*, depresi, dan khususnya perasaan *minder* atau hilangnya kepercayaan diri terhadap penampilan fisik (Prameswari & Tohir, 2018). Hal yang berawal dari sekadar gurauan, namun lama-kelamaan menjadi masalah serius sampai menjatuhkan orang lain, mengganggu *self esteem*, menarik diri dari lingkungan sosial, mudah stress dan depresi, serta menurunnya rasa kurang percaya diri (Rismajyanthi & Priyanto, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* berawal dari gurauan mengomentari fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal yang jika dibiarkan akan menjadi masalah serius karena sifatnya cenderung menjatuhkan orang lain dengan dampak beragam.

2. Jenis-jenis *Body Shaming*

Dari beberapa literatur yang ada, *body shaming* banyak memiliki bentuk diantaranya adalah yang berfokus pada komentar terhadap

bentuk tubuh (yang merupakan bagian dari bentuk-bentuk *body shaming*). Penyampaiannya pun juga beragam, diantaranya adalah penyampaian melalui ucapan, tindakan, sampai pada kombinasi antara keduanya, yakni antara ucapan dan tindakan (Sakinah, 2018). Berikut penjelasannya.

a. *Body shaming* berbentuk ucapan

Body shaming bentuk ini lebih mengarah pada ejekan dengan membuat beberapa istilah (seperti kutilang darat yang berarti kurus tinggi langsing dada rata), menyamakan dengan benda (seperti galon), tokoh kartun (seperti Doraemon), dan/atau hewan bertubuh besar (seperti gajah) dan lain-lain yang diucapkan baik secara langsung maupun melalui medsos yang dituliskan dalam kolom komentar ataupun melalui pesan singkat.

b. *Body shaming* kombinasi ucapan dan tindakan

Kombinasi bentuk ini biasa terlihat melalui perilaku yang datang secara bersamaan dengan ucapan seperti penolakan saat melamar pekerjaan, diputuskan pacar, hingga tatapan sinis orang lain.

3. Bentuk *Body Shaming*

Dari penjelasan sebelumnya terkait jenis-jenis *body shaming*, bentuk dari *body shaming* yang biasa diterima oleh korbannya terbagi menjadi empat bentuk (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Berikut masing-masing penjelasannya:

a. *Fat Shaming*

Merupakan bentuk *body shaming* yang paling populer, dimana *fat shaming* merupakan komentar negatif yang ditujukan kepada mereka yang memiliki badan *plus size* atau gemuk.

b. *Skinny/Thin Shaming*

Kebalikan dari *fat shaming*, *thin shaming* adalah komentar negatif yang ditujukan kepada mereka yang memiliki badan kurus atau terlalu kurus.

c. Rambut/Tubuh Berbulu

Merupakan bentuk *body shaming* dengan hinaan kepada seseorang yang memiliki rambut berlebih di beberapa bagian tubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Khususnya pada perempuan yang dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh dengan rambut berlebih.

d. Warna Kulit

Bentuk *body shaming* yang ini lebih kepada komentar terhadap warna kulit yang juga banyak terjadi pada mereka yang memiliki kulit terlalu pucat atau terlalu gelap.

4. Dampak *Body Shaming*

Dari telaah beberapa jurnal yang ada terkait dampak dari *body shaming* cukup beragam, mulai dari yang memberikan dampak negatif, positif, bahkan tidak memberi dampak apa-apa. Untuk dampak negatif dari *body shaming*, Sakinah (2018) menjelaskan yang mengalaminya akan semakin kehilangan percaya diri (*lack of self confidence*) dan merasa tidak aman (*insecure feeling*) dan rela melakukan apa pun untuk mendapatkan tubuh yang ideal (*strive to be ideal*). Selain itu, dampak negatif lainnya adalah berpengaruh besar terhadap wanita dengan gangguan makan, dimana efek rasa malu pada tubuh dapat memberi efek negatif sehingga cenderung mengikuti apa yang orang lain sampaikan terhadap kondisi tubuh dan perilaku makan tidak teratur dipengaruhi oleh sejauh mana pengalaman rasa malu dipengaruhi oleh sejauh mana pengalaman rasa malu dialami sehingga menjadikan rasa tidak percaya diri, tidak menarik, tidak layak dalam kelompok sosial. Selain dampak negatif ada satu dampak positif yang dimiliki, yakni timbulnya perasaan ingin memperbaiki tubuhnya lagi menjadi lebih baik, walau sebenarnya tetap perlakuan *body shaming* adalah sesuatu yang tidak baik (Herniyanti, 2019).

5. Cara Mengatasi Dampak *Body Shaming*

Untuk mengatasi *body shaming*, beragam cara dapat dilakukan (Sakinah, 2018).

a. Mengubah gaya hidup

Mengubah gaya hidup menjadi lebih baik daripada sebelumnya agar tidak lagi mendapat perlakuan *body shaming* adalah salah satu cara mengatasi hal tersebut tidak terjadi lagi. Contoh perubahan gaya hidup yang dilakukan adalah dimana mereka yang memiliki berat badan berlebih, akan memperbaiki gaya hidupnya mulai dari pola makan, hingga olahraga secara teratur agar mendapat bentuk tubuh yang lebih ideal. Lalu sebaliknya, dimana mereka yang bertubuh kurus memperbaiki pola hidupnya mulai dari meminum obat penambah nafsu makan dan susu penggemuk, hingga mengurangi pikiran yang tidak perlu agar mendapat tubuh yang lebih berisi daripada sebelumnya.

b. Membuktikan kualitas diri

Salah satu contoh perlakuan *body shaming* dimana warna kulit perempuan yang dimiliki oleh seorang laki-laki memberi anggapan bahwa pemilik warna kulit perempuan tersebut pastilah memiliki sifat feminim. Dari anggapan ini, cara mengatasinya adalah dengan membuktikan kualitas diri bahwa apa yang menjadi anggapan mereka tidaklah sesuai dengan kualitas diri yang terlihat. Cara membuktikannya adalah dengan masuk ke dalam organisasi mahasiswa pecinta alam, dan beberapa kegiatan yang menunjukkan sisi maskulin dari pria dengan mengenyampingkan warna kulit yang dimiliki.

c. Berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri

Menghadapi *body shaming* dengan memilih untuk menerima apa adanya dirinya tanpa adanya upaya khusus yang dilakukan, dengan kata lain, mensyukuri apa yang dimiliki.

d. Berpikir positif

Dengan memiliki pikiran positif bahwa dibalik kekurangan yang dimiliki, pasti ada kelebihan.

- e. Menjauhi orang-orang yang sering melakukan *body shaming*

Menjauhi orang yang berpotensi melakukan *body shaming* melalui tindakan memilah mereka yang akan menjadi teman kita, menon-aktifkan kolom komentar pada unggahannya di medsos instagram, dan melakukan pemblokiran kepada beberapa kontak atau orang-orang yang sering memberi komentar negatif mengenai tubuhnya.

B. Tinjauan Pustaka Citra Tubuh

1. Definisi Konsep Diri

Konsep diri adalah persepsi individu tentang dirinya yang didapat dari hubungannya dengan orang lain maupun yang diperoleh dari peristiwa-peristiwa sepanjang hidupnya sebagai hasil dari umpan balik individu tersebut dengan orang lain dimana pembentukannya dapat ditandai apabila individu memiliki citra diri yang baik dalam dirinya dan mampu menyiapkan diri untuk menghadapi segala kemungkinan yang terjadi baik positif maupun negatif yang dalam pembentukannya membutuhkan waktu yang cukup lama bahkan selama rentan hidupnya (Anggraini, 2016). Konsep diri sendiri memiliki dua jenis, yakni konsep diri positif yang menurut Calhoun & Acocella, individu memahami dirinya dengan baik dan bersyukur akan kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sedangkan untuk konsep diri negatif menurut Burns, individu cenderung membenci diri sendiri, merasa rendah diri, hilangnya perasaan menghargai diri sendiri dan adanya penolakan terhadap diri sendiri (dikutip dalam Anggraini, 2016).

Menurut Aris N. Ramdhani, dkk (2018) komponen yang menyusun konsep diri adalah citra tubuh, ideal diri, harga diri, performa peran dan identitas diri.

2. Dimensi Konsep Diri

Berdasar pendapat Fitts (dikutip dalam Anggraini, 2016) pembagian dimensi konsep diri ada 2, yakni:

a. Dimensi Internal

Dimensi internal merupakan penilaian individu yang dilakukan terhadap dirinya sendiri berdasar dunia di dalam dirinya. Dimensi internal ada 3 bentuknya, yakni.

1) Identitas diri (*self identity*)

Identitas diri merupakan bagian paling dasar dari konsep diri yang mengacu pada pertanyaan “Siapa saya?”. Dimana dari pertanyaan itulah individu akan menggambarkan siapa dia dan mampu membangun identitas dirinya. Pertambahan usia dan interaksi individu dengan lingkungannya akan menambah kompleks pengetahuan individu tentang dirinya.

2) Perilaku diri (*behaviorial self*)

Perilaku diri adalah bagian yang berkaitan erat dengan identitas diri yang merupakan pendapat individu terkait sikap dan perilakunya yang mengacu pada pertanyaan, “Apa yang dilakukan oleh diri?”. Dimana dari pertanyaan itulah individu mampu membuat tingkah lakunya dipertahankan atau dihilangkan apabila mendapatkan umpan balik baik yang negatif maupun positif yang bersifat eksternal maupun internal terhadap perilaku yang ditampilkan individu. Tingkah laku yang dipertahankan oleh individu itulah yang nantinya akan memengaruhi pembentukan konsep diri individu itu sendiri.

3) Penerimaan diri/penilaian diri (*judging self*)

Penerimaan diri sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator merupakan perantara antara identitas diri dan perilaku diri yang berperan dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan individu dan menentukan kepuasan individu akan diri sendiri.

b. Dimensi Eksternal

Dimensi eksternal merupakan penilaian individu melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta

hal-hal lain yang berada di luar dirinya, seperti yang berkaitan dengan dunia pendidikan, organisasi, agama, dan sebagainya. Berikut dimensi yang dikemukakan Fitts adalah dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang yang dibedakan menjadi lima bentuk, yakni.

1) Sosial

Bagian ini adalah pendapat dan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitarnya yang lebih luas terkait dengan pergaulannya dalam aktivitasnya.

2) Fisik

Bagian ini adalah pendapat individu terhadap keadaannya secara fisik terkait kesehatan diri (sehat atau sakit), penampilan diri (menarik atau kurang menarik), keadaan tubuh, dan terkait seksualitas (ideal gender).

3) Pribadi

Bagian ini adalah perasaan dan pendapat individu tentang keadaan pribadinya yang tidak dipengaruhi oleh keadaan fisik atau hubungan dengan orang lain, akan tetapi lebih pada perasaan dimana individu merasa puas terhadap dirinya sendiri sebagai individu yang tepat.

4) Keluarga

Bagian ini adalah pendapat individu terkait dirinya sendiri yang menunjukkan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga atau orang-orang.

5) Etik dan Moral

Bagian ini adalah pendapat bagaimana individu menilai dirinya yang ditinjau dari pertimbangan nilai, moral, dan etika yang ada hubungannya antara individu tersebut dengan Tuhan, kepuasan hidup beragam, dan nilai-nilai moral yang

dipegangnya (batasan baik atau buruk) dan kepuasan dalam hidupnya.

6) Kritik

Bagian ini menggambarkan bagaimana seorang individu mendeskripsikan dirinya, apakah ia memiliki sifat *defensive* (menutupi) atau justru terbuka terhadap kelebihan dan kelemahan diri yang dimiliki. Bagian ini juga untuk menunjukkan bagaimana individu bersikap dalam menanggapi kritik atau umpan balik dari orang lain, apakah ia mau menerima dan mengevaluasi lebih lanjut atau langsung menutupi diri dan menolak dengan tegas.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsep Diri

Saat terlahir di dunia, seseorang tidak bisa mengenal dan tidak memiliki penilaian terhadap dirinya. Seiring berjalannya waktu, individu mulai membedakan antara dirinya, orang lain, dan hal-hal yang ada disekitarnya, apa yang diinginkan serta bisa melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri (Calhoun dan Acocella, dalam Anggraini, 2016).

Pembentukan konsep diri tersebut tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sobur (dikutip dalam Anggraini, 2016) mengemukakan beberapa faktor tersebut, diantaranya.

a. Memandang diri sendiri sebagai objek

Memandang diri sendiri sebagai objek membuat individu memberi kesan terhadap dirinya sendiri (baik fisik maupun hal lainnya terkait individu tersebut). Ketika individu merasakan adanya ketidakcocokan atau ada sesuatu tentang dirinya yang tidak disukai, maka individu ini akan berusaha mengubah dan apabila individu tersebut ternyata tidak menunjukkan adanya tindakan untuk berubah atau memperbaiki, inilah tanda awal dari konsep diri seseorang yang negatif terhadap dirinya.

b. Reaksi dan respon orang lain

Interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar merupakan cara seseorang melihat dirinya dari hasil evaluasi orang lain terhadapnya. Evaluasi tersebut berupa reaksi dan respon orang lain terhadap dirinya. Dari hal tersebutlah konsep diri seorang individu dapat berkembang ke arah yang sesuai dengan bagaimana individu merespon hal tersebut.

c. Bermain peran

Bermain peran adalah salah satu proses belajar seseorang melalui pengamatan dimana seseorang dapat mengikuti dan mengambil suatu norma dan cara-cara orang lain bertingkah laku. Semakin banyak peran yang kita mainkan dan dianggap positif oleh orang lain, maka hal tersebut akan berbanding lurus dengan konsep diri yang kita miliki.

d. Kelompok rujukan

Kelompok rujukan merupakan kelompok yang menjadi anggota di dalamnya. Apabila sebuah kelompok menganggap penting seorang individu, maka hal tersebut akan memberikan kekuatan positif terhadap konsep diri seseorang. Penilaian terhadap suatu perilaku seseorang dalam kelompok, bisa melalui komunikasi. Semakin banyak kelompok rujukan yang menganggap seseorang itu penting, maka akan semakin membuat konsep diri seseorang berada dalam konsep diri yang positif.

4. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan gambaran diri terhadap diri sendiri, yang akan menyesuaikan dengan perhatian orang lain kepadanya, sehingga peggambaran diri tergantung pada tanggapan orang lain saat diperhatikan dengan kata lain citra tubuh juga merupakan persepsi diri di mata orang lain dan anggapan dirinya sendiri untuk terlihat patas di lingkungan sekitarnya (Nursalam, 2013). Sedangkan menurut Sunaryo (dalam S. P. Sari, 2014) citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap

tubuhnya, fungsi tubuh serta persepsi dan perasaan tentang ukuran tubuh dan bentuk tubuh. Berdasar beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah sikap individu menggambarkan tubuhnya, fungsi tubuh dan bentuk tubuh yang tergantung pada tanggapan orang lain sehingga seringkali individu melakukan penyesuaian agar terlihat pantas di lingkungan sekitarnya.

5. Aspek-aspek Citra Tubuh

Banyak para ahli mengemukakan mengenai komponen citra tubuh, salah satunya adalah Foland (Nursalam, 2013). Berikut uraian penjelasan aspek-aspek citra tubuh tersebut.

a. Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*)

Kemampuan individu menilai daya tarik fisik (menarik atau tidak dan memuaskan atau tidak memuaskan), mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan keyakinan individu sebagai seseorang yang mampu, penting, berhasil dan berharga. Penilaian yang dilakukan sangat berguna untuk mengetahui bagaimana dirinya, kesesuaian diri terhadap pribadi maupun ketika berada pada lingkungan masyarakat. Citra tubuh individu akan berbanding lurus dengan penampilan individu karena akan memberikan persepsi terhadap diri sendiri dan begitu juga di mata orang lain yang melihatnya. Apabila citra tubuh individu baik, maka persepsi diri sendiri dan orang lain yang melihatnya akan baik pula. Jika hal tersebut terjadi sebaliknya, maka persepsi diri sendiri dan orang lain yang melihatnya akan buruk pula. Hal inilah yang akan berpengaruh dengan kesesuaian diri dalam membuat diri merasa nyaman.

b. Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*)

Orientasi penampilan merupakan tingkat investasi seseorang dalam penampilan. Orientasi penampilan seseorang tinggi apabila terlihat perilaku individu yang menganggap penting bagaimana mereka terlihat sehingga lebih memperhatikan penampilan melalui

perlibatan diri dalam melakukan perawatan ekstensif. Sedangkan mereka yang memiliki orientasi penampilan yang rendah, cenderung tidak menganggap penampilan bagian penting dari dirinya sehingga tidak terlihat melakukan usaha-usaha untuk menjadi terlihat baik. Orientasi penampilan penting dilakukan guna memperbaiki citra tubuh individu, karena orientasi yang tinggi merupakan usaha pencapaian citra tubuh yang baik sehingga mampu membuat individu melakukan penyesuaian dengan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dalam orientasi penampilan, individu perlu melakukan diskusi dan meminta pendapat kepada orang yang lebih berpengalaman dari dirinya untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan yang disesuaikan dengan lingkungan tempat individu bergaul.

- c. Kepuasan terhadap Bagian Tubuh (*Body Areas Satisfaction*)
Kepuasan merupakan kesenangan yang dirasakan seseorang karena telah mencapai satu tujuan, dimana kepuasan yang dirasakan dibagian ini adalah kepuasan terhadap sebagian besar dari tubuh mereka. Kepuasan yang dirasakan tentu memberi dampak pada tingkat kepercayaan diri untuk individu mengeksplorasi dirinya (sering membanggakan dirinya) ke hadapan lingkungan masyarakat yang berasal dari hasil penilaian tinggi dari orientasi penampilan yang telah dilakukan.
- d. Kecemasan menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*)
Kecemasan ini dimiliki oleh individu yang merasa bentuk tubuhnya bisa menjadi gemuk, sehingga membuat individu cenderung merasa waspada terhadap berat badan dan melakukan beberapa tindakan seperti melakukan diet ketat dan membatasi pola makan. Terkhusus pada usia remaja, sudah sewajarnya pada masa ini individu merasa ingin memiliki tubuh yang ideal karena mereka berfikir bahwa memiliki tubuh yang gemuk adalah hal memalukan

yang tidak dapat mengikuti perkembangan mode yang ada (interaksi bersama lingkungan sekitarnya).

e. Persepsi terhadap Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*)

Pandangan dan penilaian individu pada proporsi tubuhnya untuk menjadi ideal agar mendapat kenyamanan dalam bersosialisasi. Akan tetapi, individu cenderung jauh dari kata kepuasan untuk mencapai kata ideal karena sering melakukan perbandingan ukuran tubuh dengan figure lain yang menurutnya tampak menarik.

6. Faktor-faktor yang Memengaruhi Citra Tubuh

Citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Melliana (dalam Nursalam, 2013) faktor-faktor tersebut meliputi:

a. *Self Esteem*.

Self esteem atau pandangan individu yang dibentuk dalam pikirannya sendiri dimana lebih berpengaruh pikiran individu itu sendiri (keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat) dibanding pikiran orang lain terhadap dirinya.

b. Perbandingan dengan Orang Lain.

Secara global, citra tubuh terbentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang terhadap fisiknya sendiri, yang sesuai dengan standar dari lingkungan sosial dan budaya individu. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan antara citra tubuh ideal dengan kenyataan tubuh secara realitas seringkali diakibatkan oleh adanya standar ideal secara global melalui publikasi media massa, menyebabkan adanya perbedaan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal.

c. Bersifat Dinamis

Citra tubuh sensitif terhadap perubahan *mood* (suasana hati), lingkungan dan pengalaman fisik seseorang dalam merespon peristiwa kehidupan. Oleh karenanya, citra tubuh memiliki sifat

yang dinamis (mengalami perubahan secara terus menerus), bukan bersifat statis atau menetap seterusnya.

d. Proses Pembelajaran

Pembentukan citra tubuh melalui proses pembelajaran sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain di luar individu itu sendiri, seperti keluarga dan masyarakat melalui proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan akan membuat individu mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua.

7. Citra Tubuh Positif dan Citra Tubuh Negatif

Pada masa remaja, individu akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya. Setiap individu tentunya akan peka terhadap perubahan yang terjadi. Perubahan ini tentu akan memengaruhi emosi, dimana ketika individu memiliki citra tubuh yang positif (gambaran mental yang benar pada tubuhnya beserta perasaan, pengukuran, dan hubungan dengan tubuh sendiri secara positif), individu cenderung akan terlihat lebih percaya diri, merasa nyaman dengan diri sendiri, lebih memedulikan penampilan, menghargai apa yang dimiliki dengan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

Lain halnya apabila individu memiliki citra tubuh negatif, ketidakpuasan atau ketidaksukaan terlihat jelas pada diri individu melalui penilaian rendah terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu akibat daripada besarnya kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan citra tubuh yang nyata. Masalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menimbulkan masalah-masalah yang serius, seperti beberapa diantara mereka akan melakukan diet ketat dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan individu yang sudah merasa puas dengan tubuhnya, selain itu juga menyebabkan peningkatan perilaku merokok di kalangan remaja karena menganggap hal ini salah

satu metode yang tepat untuk menurunkan berat badan (Ahiyanasari & Nurmala, 2018).

8. Citra Tubuh Remaja

Pada masa remaja citra tubuh perlu diperhatikan, terlebih pada awal masa remaja dimana pada masa ini dikenal sebagai masa pencarian identitas diri. Apabila remaja salah dalam mengartikan diri sendiri karena melakukan perbandingan atau peniruan terhadap orang yang salah, maka akan menjadikan individu remaja tersebut pada akhirnya tidak dapat memahami bagaimana dirinya sendiri. Close dan Giles (dalam Nursalam, 2013) mengatakan bahwa citra tubuh pada masa ini mulai terbentuk seiring dengan perubahan yang dialami (pertumbuhan fisik dan kematangan mental) dengan beberapa faktor yang memengaruhi (Pubertas, jenis kelamin, dan usia) pembentukan citra tubuh remaja tersebut. Sedangkan pada kenyataannya, Ferron (dalam Nursalam, 2013) berpendapat bahwa remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas dengan perubahan tubuhnya dibandingkan dengan remaja perempuan, karena remaja laki-laki mengasosiasikan perubahan tubuhnya dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh.

C. Tinjauan Pustaka Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa yang akan dilalui oleh setiap individu yang merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dimana pada masa ini merupakan masa yang penuh dengan gejolak karena terjadi banyaknya perubahan dari sisi fisik, sosial, kognitif, maupun psikologis (Anggraini, 2016). Sedangkan menurut WHO (dikutip dalam Sari et al., 2013) remaja adalah masa di mana individu mengalami perkembangan secara biologis dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual; sosial-

psikologis dimana individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan sosial-ekonomi dimana individu mengalami peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, remaja merupakan masa penuh gejolak dimana terjadi banyak perubahan secara biologis, sosial-psikologis, dan sosial-ekonomi.

2. Kategori Usia Remaja

Hurlock (dikutip dalam Sari et al., 2013) membagi masa remaja menjadi dua berdasar usia, yakni masa remaja awal dimulai dari usia 12-16 tahun dan masa remaja akhir dimulai dari usia 16-18 tahun. Lain halnya dengan pendapat Wirawan (dikutip dalam Putro, 2017) yang mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia sendiri, digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan beberapa pertimbangan. Selain itu, pendapat ini hampir serupa dengan pendapat Papalia dan Olds (dikutip dalam Putro, 2017) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Selain itu menurut Konopka (dikutip dalam Ahiyanasari & Nurmala, 2018) masa remaja terbagi atas tiga kategori, yakni remaja awal (12-14 tahun), remaja madya (15-18 tahun) dan remaja akhir (19-22 tahun).

Lain halnya dengan pembagian kelompok umur yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI (dikutip dalam Al Amin, Muchammad; Juniati, 2017) yang dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel 2. 1
Kategori Usia Remaja Menurut Departemen Kesehatan

No	Masa	Rentang Usia
1	Balita	0 – 5 tahun
2	Kanak-kanak	6 – 11 tahun
3	Remaja Awal	12 – 16 tahun

4	Remaja Akhir	17 – 25 tahun
5	Dewasa Awal	26 – 35 tahun
6	Dewasa Akhir	36 – 45 tahun
7	Lansia Awal	46 – 55 tahun
8	Lansia Akhir	56 – 65 tahun
9	Manula	65 tahun ke atas

Berdasarkan tabel 2.1 menunjukkan pendapat terkait klasifikasi umur remaja dan beberapa pendapat sebelumnya, sehingga peneliti menyimpulkan kategori usia remaja adalah kisaran dari umur 12 tahun sampai dengan umur 25 tahun. Dimana usia remaja awal dimulai dari usia 11-14 tahun, remaja madya 15-18 tahun, dan remaja akhir 19-25 tahun.

3. Ciri-ciri Remaja

Berdasarkan tabel 2.2 menunjukkan kategori masa remaja, mulai dari remaja awal, remaja pertengahan, hingga remaja akhir memiliki ciri-ciri khusus yang diuraikan secara terperinci (Al Amin, Muchammad; Juniati, 2017).

Tabel 2. 2
Ciri Remaja Berdasarkan Kategori Remaja

Remaja Awal	Remaja Madya	Remaja Akhir
1. Keadaan tidak stabil, lebih emosional;	1. Sangat membutuhkan teman;	1. Aspek psikis dan fisik mulai stabil;
2. Mempunyai banyak masalah;	2. Cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri;	2. Peningkatan kemampuan berpikir realistik, sikap pandang yang sudah baik;
3. Masa yang kritis;	3. Berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri;	3. Lebih tenang dalam menghadapi masalah;
4. Mulai tertarik pada lawan jenis;	4. Memiliki keinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya; dan	4. Ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan;
5. Munculnya rasa kurang percaya diri; dan	5. Keinginan menjelajah kea lam sekitar yang lebih luas.	5. Sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi; dan
6. Suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal, dan suka menyendiri.		

6. Lebih memperhatikan penampilan.

4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja dimaksudkan untuk memfokuskan remaja pada upaya pencapaian bersikap dan berperilaku dewasa dan meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan. Berikut beberapa tugas perkembangan pada masa remaja menurut Hurlock (dikutip dalam Anggraini, 2016) adalah remaja mampu:

- a. Menerima keadaan fisiknya;
- b. Menerima dan memahami peran seks usia dewasa;
- c. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
- d. Mencapai kemandirian emosional;
- e. Mencapai kemandirian ekonomi;
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
- h. Mengembangkan perilaku dan tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki usiaperkawinan; dan
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

5. Perkembangan Kognitif dan Bahasa Remaja

Pada masa ini, remaja mengalami beberapa perubahan, diantaranya adalah perubahan kognitif dan perubahan bahasa. Perubahan kognitif yang dialami adalah pada masa ini remaja menjadi pendengar imajiner (*maginary audience*) yang menjelaskan suatu distorsi kognitif dimana remaja merasa bahwa dirinya selalu di atas panggung menjadi pusat

perhatian orang lain (Elkind & Bowen dikutip dalam Sari et al., 2013). Sehingga mereka menjadi sangat waspada atau sadar diri lalu melakukan berbagai tindakan untuk menghindari keadaan yang dapat mempermalukan dimana tidak mengherankan jika pada masa ini remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk memperhatikan detail penampilannya dan sangat peka terhadap kritik orang-orang di sekitarnya (A. C. Sari et al., 2013).

Kemudian untuk perubahan bahasa yang dialami telah dikemukakan dalam beberapa poin berikut.

- a. Penggunaan kata-kata yang lebih kompleks (Fischer & Lazerson dikutip dalam Sari et al., 2013)
- b. Mengalami kemajuan dalam memahami metafora atau perbandingan makna antara dua hal berbeda, menggunakan suatu kata untuk makna yang berbeda dan satir atau menggunakan ironi, cemooh, atau lelucon untuk mengekspos kekejian atau kebodohan;
- c. Meningkatnya kemampuan memahami literasi;
- d. Pengorganisasian ide untuk menyusun tulisan, penggabungan kalimat-kalimat sehingga tak masuk akal, dan pengorganisasian tulisan dalam susunan pendahuluan, inti, dan kesimpulan menjadi lebih baik daripada sebelumnya; dan
- e. Kosakata bahasa lebih bervariasi, tata bahasa menjadi lebih teratur; atau pengucapan yang khas atau penggunaan dialek dalam berbicara (Berko Gleason dikutip dalam Sari et al., 2013).

6. Perkembangan Emosional Remaja

Perkembangan emosional pada remaja ada beberapa, yakni (Zeman dikutip dalam Sari et al., 2013).

- a. Pengembangan kemampuan hubungan jangka panjang, sehat, dan berbalasan yang telah diperoleh dari perkembangan sebelumnya, yaitu *trust*, pengalaman positif di masa lalu, dan pemahaman akan cinta;

- b. Pemahaman terhadap perasaan sendiri dan memiliki kemampuan untuk menganalisis mengapa mereka merasakan perasaan dengan cara tertentu;
- c. Mengurangi penilaian terhadap penampilan dan lebih menekankan pada penilaian kepribadian;
- d. Pengelolaan emosi menjadi lebih baik; dan
- e. Penampilan emosi remaja berdasar gendernya, dimana penggambaran emosi pada laki-laki lebih tersembunyi dibandingkan dengan perempuan.

7. Perkembangan Sosial Remaja

Perkembangan sosial remaja akan sangat ditunjang dari perkembangan kognitif dan perkembangan emosional yang dialami sebelumnya. Kemajuan dari perkembangan kognitif tentu akan menunjang kualitas hubungan interpersonal. Sedangkan untuk kemajuan dari perkembangan emosional, akan menunjang keberhasilan dari hubungan interpersonal. Pada masa ini, remaja yang mengalami perkembangan sosial akan menunjukkan ciri-ciri berikut (Oswalt dikutip dalam Sari et al., 2013).

- a. Keterlibatan hubungan sosial yang lebih mendalam dan secara emosional lebih intim dibandingkan pada masa kanak-kanak;
- b. Koneksi sosial sangat luas, jumlah kenalan semakin banyak dengan jenis hubungan yang berbeda-beda; dan
- c. Mampu mengatasi konflik internal.